



Districtstrainingen Judo

In het seizoen 2011-2012 worden in het JBN district Zuid-Nederland weer districtstrainingen Judo gegeven. Deze wedstrijdtrainingen zijn bedoeld als aanvulling op de training in de eigen sportvereniging of sportschool.

Voor wie zijn deze trainingen bedoeld?

Deze trainingen zijn bedoeld voor judoka's die:

- Een wedstrijdtopper wil worden dan wel het wedstrijdniveau willen verbeteren
- Aan het eind van het jaar minstens 10 jaar en maximaal 15 jaar zijn
- 3^e kyu (groene band) of hoger hebben
- Geregeld aan judotoernooien deelnemen
- Zeer goede basiskennis heeft van het Ukemi (valbreken).

Anders dan vorige jaren zal er nu strenger worden toegezien dat alleen judoka's die aan deze voorwaarden voldoen mogen meetrainen. In overleg met de districtstrainer(s) kan incidenteel van deze regels worden afgeweken.

Hoe kan ik deelnemen?

Vanaf dit seizoen mag een judoka pas deelnemen aan de districtstrainingen na toestemming van de districtstrainers. Om die reden moet voor iedere judoka een aanmeldformulier worden ingevuld. Dit formulier moet via e-mail worden gestuurd naar de secretaris van district Zuid-Nederland (zn@jbn.nl). Sommige judoka's zullen een negatieve reactie krijgen, andere een positieve. Na een positieve reactie is de judoka welkom op de districtstraining. Na twee proeflessen wordt besloten of de judoka aan de training kan blijven deelnemen.

De trainingen worden afwisselend gegeven door de judoleraren Bert Wijkman, Klaas Bakker, Rob van den Biggelaar en Maikel Segers.

Jaarlijks wordt vanuit de districtstrainingen een selectie gemaakt van judoka's die in aanmerking komen voor uitzending naar judo evenementen namens het district. Om voor selectie in aanmerking te komen dient men tenminste regelmatig de districtstrainingen te bezoeken.

Aan deelname zijn geen kosten verbonden (!)

De trainingen vinden plaats in Dojo de Duinpan, Romboutstraat 78, 4921 EJ Made. Tel: 0161-682183

De trainingen zijn van 16.00 uur tot 18.00 uur op de volgende zaterdagen:

| 2011 | 2012 |
|------------|------------|
| 10.09.2011 | 14.01.2012 |
| 24.09.2011 | 21.01.2012 |
| 08.10.2011 | 04.02.2012 |
| 15.10.2011 | 25.02.2012 |
| 05.11.2011 | 03.03.2012 |
| 10.12.2011 | 17-03-2012 |
| | 21-04.2012 |
| | 12.05.2012 |

Als je vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met Bert Wijkman b.m.wijkman@hetnet.nl, Klaas Bakker klaas.bakker@ziggo.nl of Rob van den Biggelaar robvandenbiggelaar@kpnmail.nl